

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Центр
Общественного
Здоровья
и Медицинской профилактики
Пермский край

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕРМСКОГО КРАЯ



В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ ОСНОВНОЙ КОМПОНЕНТ здорового образа жизни

Для людей старшего возраста физическая активность полезна не меньше, чем для молодых. У физически активных пожилых людей более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучше память, умственная работоспособность, координация, меньше риск падений, большая самостоятельность.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ У ПОЖИЛЫХ:



Физическая активность — это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность: ходьба, домашняя работа, танцы, работа в саду, прогулка с собакой, игра с внуками и т.д.



Важно, чтобы физическая активность была регулярной (не менее 3—5 раз в неделю)



Не нужно ставить нереальных задач и рекордов — выбранный вид физической активности должен быть интересным и доступным для Вас

1 Заниматься физической активностью умеренной интенсивности надо не менее 150 минут в неделю или физической активностью высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю

2 При хорошей переносимости и для получения дополнительных преимуществ для здоровья можно увеличивать физическую активность средней интенсивности до 300 минут в неделю, высокой интенсивности до 150 минут в неделю

3 Каждое занятие аэробикой должно продолжаться не менее 10 минут. Начинать с занятий средней интенсивности, постепенно увеличивая продолжительность и частоту нагрузок до более высоких уровней физической активности

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ:

4 Для предотвращения падений пожилым людям необходимо выполнять упражнения на равновесие - в течение трех и более дней в неделю

5 Для профилактики остеопороза и переломов следует выполнять силовые упражнения - два и более дня в неделю

6 Если пожилой человек по состоянию своего здоровья не может выполнить рекомендуемый объем физической активности, следует выполнять упражнения, соответствующие его возможностям и состоянию здоровья

СТОП – СИГНАЛЫ

ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ ТАКИЕ СИМПТОМЫ:



голово-
кружение



ощущение
«прилива крови»
к лицу



дискомфорт или
боль в области
сердца, груди



одышка



сильное
утомление



боли в
икроножных
мышцах



превышение допустимых
пределов частоты
сердечных сокращений



нарушение
координации



снижение артериального
давления, или наоборот — его
чрезмерное повышение



резкие боли в
суставах или
пояснице

СДЕЛАЙТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ



Остановите
занятие,
прекратите
физическую
нагрузку



Понаблюдайте
за собой
(контроль АД,
пульса, оценка
общего
состояния)



При сохранении
или усилении
симптомов –
обратитесь к
врачу



Обсудите со
специалистом –
вид и степень
физических
нагрузок

СОСТОЯНИЯ, КОГДА НЕЛЬЗЯ ПРОВОДИТЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ



острый период заболевания
(обострение хронических заболеваний,
обострение артритов, острые
респираторные, кишечные инфекции и
т.д.)



тяжелые нарушения
ритма и
проводимости сердца



если в состоянии покоя
частота сердечных
сокращений более 100 или
менее 50 ударов в минуту



если артериальное
давление выше 170/100
или ниже 90/50 мм рт.
ст.

СИТУАЦИИ, КОГДА
ЗАНИМАТЬСЯ НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
ПОД КОНТРОЛЕМ:



грубые нарушения
памяти, умственной
работоспособности



выраженные
функциональные
изменения

СОВЕТЫ



Занимайтесь
физическими
упражнениями с
друзьями, членами
семьи или
единомышленниками



Во избежание
обезвоживания пейте
достаточное
количество воды
после и во время
занятий физической
активностью



Обязательно
разогревайте мышцы
перед нагрузкой.
Пройдитесь, выполните
несколько несложных
упражнений до и после
основной нагрузки



Занимайтесь
в удобной
обуви и
одежде



Заниматься лучше
на свежем воздухе
или в хорошо
проветриваемом
помещении



Для людей, страдающих
хроническими
заболеваниями желательна
консультация врача по
вопросам согласования
степени и объема нагрузок